

## Hoe kun je er echt zijn voor jezelf?

*Als alles altijd nóg beter, mooier en sneller moet,  
is je huidige leven eigenlijk nooit goed genoeg.  
Hoe kun je vriendelijker zijn voor jezelf?  
De Belgische arts en mindfulness-trainer  
David Dewulf verdiept zich er al vele jaren in.*



### **Uw nieuwste boek gaat over zelfcompassie. Wat is dat precies?**

"Ik kan dat het beste uitleggen door zelfcompassie te vergelijken met eigenwaarde. Lang dachten we dat het belangrijk is om je eigenwaarde te vergroten. *Boost your self-esteem*, je kent de boeken wel. Ook ik heb ze gelezen, maar om de een of andere reden voelde ik altijd weerstand. En ik begreep eigenlijk niet waarom, want eigenwaarde werd zo positief omschreven en zou zo belangrijk zijn voor je welzijn. Pas toen ik over zelfcompassie begon te lezen, begreep ik het. Eigenwaarde betekent: ik ben goed als ik de eerste, de mooiste, de slimste of de beste ben. Een tijdje lukt dat misschien, maar vroeg of laat

is iemand anders de mooiste of de beste, en zakt je eigenwaarde ineen. Er kan er ook maar één de beste zijn, dus je wordt elkaars concurrent. Daartegenover staat zelfcompassie. Terwijl eigenwaarde zegt: ik ben oké als ik oké ben, betekent zelfcompassie: ik ben oké ook als ik niet oké ben. Daar gaat het om. Mag ik van mezelf een fout maken, mag ik kwetsbaar zijn, sta ik mezelf toe dat ik als mens ook behoeften heb, dat ik erkenning wil krijgen? Kan ik oké zijn gewoon zoals ik ben, zonder dat ik altijd iets moet doen?"

### **Waarom is het tegenwoordig zo lastig om zo naar jezelf te kijken?**

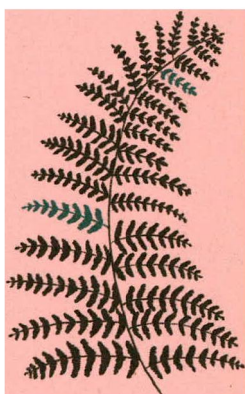
"Onze hele maatschappij is gericht op

meer, hoger en beter. We streven naar perfectie en het is nooit genoeg. Dat stimuleert om nóg meer van jezelf te eisen en dat maakt het moeilijk om vriendelijk en liefdevol te zijn. We leven *the American dream*: je streeft ernaar een mooier huis te kopen, in de juiste auto te rijden, meer geld te verdienen. Je wilt gelukkig zijn, maar het kan altijd beter. Daardoor word je heel kritisch op jezelf en moet je nóg beter je best doen. Ik ken verschillende zeer rijke mensen die heel ongelukkig zijn. Mensen die continu rijkdom nastreven, zijn per definitie ongelukkig, want ze focussen altijd op wat ze nog niet hebben. De snelheid in onze maatschappij is ook een probleem. Hoe vriendelijk ben je voor je kinderen als



Je hoeft  
niet nóg  
beter je  
best te  
doen

David Dewulf



## 'JE HOEFT DIT MOMENT NIET TE VERBETEREN. HET DRAAGT ALLES AL IN ZICH OM NU GELUKKIG TE ZIJN'

je gehaast bent? En voor jezelf? En hoe vaak maakt haast werkelijk verschil? Vrijwel nooit, maar toch blijven we maar rennen en onszelf voortjagen.”

### **Wat kan zelfcompassie voor je doen?**

“Je kunt met zelfcompassie het patroon doorbreken van steeds maar dóórgaan naar het volgende streven en heel streng zijn voor jezelf. Als je liefdevol bent, ga je niet meer het laatste stukje leven uit jezelf knippen om het toch nog ietsje beter te doen of jezelf veroordelen als het niet gelukt is. Zelfcompassie houdt in dat je kiest voor liefde voor jezelf en liefde voor het leven. Het betekent ook dat je er bent voor jezelf, dus ook met je pijn, imperfecties en ongemakken. Het basisidee is: niets kan nog verbetering geven in het huidige moment, want dat is perfect en draagt alles al in zich om nu gelukkig te zijn. Je hoeft nergens anders te zijn, je hoeft er niet voor te vluchten. *Happiness is now, here or nowhere.*”

### **Kun je dat ook oefenen?**

“Met een zelfcompassietraining willen we de illusie doorprikken van het als/dan-denken: als ik dit heb bereikt, dan ben ik pas gelukkig. Tijdens de training doen we vaak een oefening waarbij je tien dingen moet opnoemen waar je dankbaar voor bent. Dat vinden deelnemers vaak lastig, tien lijkt veel. Maar als je er even mee bezig bent, merk je dat het eigenlijk te weinig is.

Want we hebben eindeloos veel om dankbaar voor te zijn. Soms vraag ik wie er dankbaar voor is dat er vandaag warm water uit z'n kraan kwam. Niemand, want dat ben je pas als je drie dagen geen warm water hebt gehad. Het probleem is de mentaliteit dat het normaal is dat er van alles is. Maar het is niet vanzelfsprekend. Dus benoem het maar eens: ik ben dankbaar dat er thee is, ik ben dankbaar dat mijn auto start, ik ben dankbaar dat ik leef. Het gaat erom dat je leert zien wat er allemaal al is.”

### **U kreeg in India een nieuw inzicht, schrijft u in uw boek. Welk inzicht is dat precies?**

“Ik ga elk jaar naar India voor een retraite en soms ook om cursussen te geven. De laatste keer deed ik er een hele reeks nieuwe inzichten op die ik in mijn nieuwste boek verwerkt heb. Het belangrijkste hoofdstuk gaat over vergeving van het onvergeeflijke. Vergeving is zó belangrijk. Dat was voor mij het ontbrekende puzzelstukje. Eigenlijk zou vergeving de kern van elke compassietraining moeten zijn. Zolang je niet vergeeft, leef je in oorlog met jezelf en kun je niet thuiskomen in je hart. En waar kun je dan nog wel thuiskomen? Het heeft mij heel veel jaren gekost om tot dit punt te komen. Ik was al tijden met zelfcompassie bezig, maar had toch het gevoel dat er iets ontbrak. Ik kon heel ongelukkig en boos zijn om bepaalde dingen die er in het verleden waren gebeurd,

en maakte me kwaad om de mensen die dat hadden veroorzaakt. Maar het probleem is dat je jezelf daarmee meer pijn doet dan de ander. Het kan zijn dat die ander niet eens meer weet waarover het gaat. Misschien zie je hem zelfs niet meer. En jij blijft maar wrok koesteren. Daardoor maak je het jezelf zó moeilijk. Je lijdt. Er wordt weleens gezegd: 'Niet vergeven is zelf vergif drinken en hopen dat de ander sterft.' Ik denk dat daar veel waarheid in zit. Vergeven is de ultieme daad van zelfcompassie.”

### **Maar vaak blijf je in je hoofd steeds maar bezig met die ander of wat er is gebeurd.**

“Dat is een heel menselijke reactie, maar het helpt niets. Vergeven betekent dat je ervoor kiest om respectvol en liefdevol te zijn voor jezelf. Dat klinkt veel mensen raar in de oren: hoezo is liefde een keuze? Dat zou toch een gevoel moeten zijn dat spontaan ontstaat? Ik ben het daar niet mee eens. Als je voor liefde kiest, kies je ervoor om niet het primitieve deel van je hersenen te volgen waar agressie en wrok huizen, maar wel het deel waar je liefde, verbondenheid en compassie vindt. Je kiest eigenlijk voor je volle potentieel van mens-zijn. Soms denken mensen dat vergeven betekent dat je moet loslaten of goedkeuren wat er is gebeurd. Maar dat kan niet en hoeft niet. Sommige verhalen in je leven zul je nooit kunnen loslaten. Ze zijn deel van jouw >



bestaan. Maar in plaats van dat je verhalen als wolken de hemel van je leven volledig bedekken, kunnen het gewoon een paar wolken worden die er ook zijn. En daardoorheen kan de 'zon van compassie' schijnen: op jezelf, je leven en dat van de mensen om je heen."

**Hoe krijg je dat voor elkaar, vergeven en niet blijven focussen op die boosheid of wrok?**

"Boosheid is een emotie van het hart, het helpt je om op te komen voor wat jij belangrijk vindt. Als boosheid verandert in agressie of wrok heb jij je hart verlaten. De allerbelangrijkste reden van pijnlijke boosheid is niet gezien en gehoord worden. Je kunt dan ook verdriet ervaren. Het mooie is dat je op een eenvoudige manier aan jezelf kunt geven wat je van de ander niet krijgt. De basisoefening voor aanhoudende boosheid is: leg je handen op je hart en zeg tegen jezelf: '[naam]: ik zie jou, ik hoor jou, ik voel jou.' En dan zul je zien dat je boosheid zakt. Want eigenlijk is dit wat we willen. We krijgen het vaak niet van de ander, maar we kunnen het zo simpel aan onszelf geven. En als je weer geraakt wordt door andere mensen, kun je op deze manier opnieuw zorgen voor jezelf. Je voelt dat het pijnlijk is wat er gebeurt, maar je kiest ervoor om er niet in mee te gaan. Het werkt echt. Bij mezelf heeft deze oefening zo veel gedaan. En ik hoor van veel mensen dat ze er blij mee zijn. De grondlegger

van mindfulness Jon Kabat-Zinn heeft weleens gezegd: 'Mindfulness is jezelf geven wat je verwacht van anderen te krijgen.' Dat is zo'n mooi principe. Je kunt stoppen met het eeuwige verlangen naar de erkenning van de ander, die je zo vaak niet krijgt."

**Is uw eigen leven hierdoor veranderd?**

"Enorm. Ik heb heel lang vastgehouden aan mijn boosheid en verontwaardiging. Ze hadden mij in hun greep, omdat ik tot in het diepst van mijn waarden was geraakt. Waarden die voor mij de essentie waren van dat waarvoor ik wilde staan in mijn leven. Ik voelde me zó niet gerespecteerd. Nu komen die herinneringen af en toe terug, maar ze raken me niet meer. Sinds ik liefde heb kunnen geven aan die ervaring van verontwaardiging, drukt ze niet meer op mij en voel ik me vrij. Een boek van Jon Kabat-Zinn heet *Full catastrophe living* (in de Nederlandse vertaling *Gezond leven met mindfulness*, red.). Vanuit compassie zou ik nog een stap verder willen gaan: *loving the full catastrophe*. Daarmee bedoel ik dat je de volledige 'catastrofe' – het hele leven met het mooie en het minder mooie, het pijnlijke, het

verschrikkelijke en het verdrietige liefde kunt geven."

**Ook als je jezelf veroordeelt om iets wat mis is gegaan?**

"Het fijne is: als je elke ervaring liefde kunt geven, is het niet meer erg om te falen. Want ook als je faalt, kun je daar mild mee omgaan. Dus wat valt er dan nog te vrezen? Dat is een gigantisch inzicht dat je een onwankelbaar zelfvertrouwen geeft. Stel, je wordt door iemand afgewezen. Dat voelt pijnlijk. Maar je realiseert je dan: dit is een afwijzing, die mag er zijn. Het is een gevoel dat andere mensen ook wel eens hebben en dat ik nog vaker ga ervaren in mijn leven. En ik kan zorgdragen voor die pijn door het mijn liefde te geven en zo toch gelukkig blijven. En dit besef lucht enorm op." ●

*David Dewulf richtte in 2001 het Instituut voor Aandacht en Mindfulness op (I AM, Aandacht.be) en deed in samenwerking met universiteiten veel onderzoek naar mindfulness. Hij geeft trainingen en schrijft boeken. Recent verscheen De weg van zelfcompassie – Van kwetsbaarheid naar veerkracht (Lannoo), dat ook verkrijgbaar is via Flowmagazine.nl/shop.*